

ENSALADA CON CHUCRUT CASERO

Ingredientes para 2 personas:

Para la ensalada

- Hojas de lechuga limpia y escurrida
- 1 tomate grande pelado y sin semillas
- 1 cebolleta pequeña cortada a medias lunas
- 1 zanahoria grande escaldada cortada en rodajas
- 2 o 3 rabanitos cortados en cuartos
- Unas rodajas de pepino
- 1 puñado de frutos secos tostados (anacardos, almendras, pistachos ...)
- 2 orejones o pasas
- 2 o 3 cucharadas de postre de chucrut
- Germinados de alfalfa
- Levadura de cerveza
- Aliños:
 - Hierbas aromáticas
 - Aceite de oliva virgen
 - Una pizca de sal



Para el chucrut

- 1/2 col blanca
- Sal marina sin refinar
- Agua
- Un tarro de cristal que se pueda tapar y una mano de mortero.

Preparación del chucrut

1. Cortar la col a tiras bien finas.
2. Poner en el fondo del tarro de cristal un poco de esta col, apretar bien con la mano de mortero y añadir un poco de sal. Repetir esta operación e ir añadiendo capas de col y sal a la vez que se va apretando la preparación hacia el fondo del tarro. Éste debe quedar lleno de col (hasta arriba).
3. Una vez el tarro esté lleno, añadir agua (también hasta arriba). El agua debe ocupar los pequeños espacios que puedan quedar.
4. Tapar el tarro de cristal.
5. Se debe dejar fermentar, por lo menos, un par de semanas en un armario seco y oscuro.
6. Pasadas las dos o tres semanas (depende de la estación del año, en verano tarda menos que en invierno), el fermentado ya se puede consumir.

Presta atención que al abrir el bote la primera vez, haga el característico “clec” ruido que se escucha al abrir un tarro/bote/frasco o conserva de cristal, por ejemplo. Este ruido indica que el proceso de fermentación se ha realizado correctamente (que se ha generado el gas necesario).

Preparación de la ensalada;

1. Mezclar todos los ingredientes indicados para la elaboración de la ensalada juntamente con la cantidad de chucrut que se desee (o la indicada en los ingredientes).
2. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, las hierbas aromáticas y salar si fuera necesario.

Variantes en la realización del fermentado: Se puede añadir al bote algunos granos de pimienta negra, hierbas aromáticas (tomillo, laurel...) o jengibre.

Con la misma técnica que el chucrut también se pueden hacer “pikles” con zanahoria, rábanos, o cebolla tierna, por ejemplo.